



# 統鮮美食108年1-2月菜單穀保家商

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811 營養師：方雅茹(營養字第3372號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	點心	水果	熱量
2	三	白飯 白米	梅干扣肉 梅干菜+筍干+豬肉-煮	花枝捲 花枝捲-炸	鮑菇黃瓜 杏鮑菇+大黃瓜-煮	認證蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+奶粉			800
3	四	糙米飯 白米+糙米	香烤雞翅 雞翅-烤	海結燉肉 海帶結+豬肉-燉	蕃茄滑蛋 蕃茄+洋蔥+雞蛋+蔥-煮	有機蔬菜	味噌湯 洋蔥+雞蛋+味噌			802
4	五	小米飯 白米+小米	蘑菇肉柳 豬柳+洋蔥+蒜+蔥-煮	炸雞腿 雞腿-炸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	玉米雞茸湯 玉米+雞肉+雞蛋	水果		770
7	一	白飯 白米	炸虱目魚排 虱目魚排-炸	三杯雞丁 雞丁+蒜+九層塔-炒	金菇海絲 金針菇+海帶絲+蔬菜-炒	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	水果		817
8	二	蕃茄肉醬 螺旋麵 麵+絞肉+蕃茄+蔬菜	醬燒豬排 豬排-煎	雞肉花椰 花椰+雞肉-煮	豆干滷蛋 雞蛋+豆干-油	認證蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋	點心		801
9	三	紫米飯 白米+紫米	白醬燉雞 雞肉+洋芋+洋蔥+南瓜-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛魚-蒸	多彩季豆 豆莢+四季豆+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	燒仙草 仙草+綠豆			795
10	四	五穀飯 白米+五穀米	韓式燒肉片 肉片+金針菇+洋蔥+白芝麻	白菜燒雞 白菜+雞肉-燒	玉米歐姆蛋 雞蛋+玉米-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔			801
11	五	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+小黃瓜-煮	炸排骨酥X3 豬肉X3-炸	韭香銀芽 綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+鮮菇+湯排	水果		770
14	一	地瓜飯 白米+地瓜	沙茶豬柳 豬柳+洋蔥-煮	雞肉串 雞肉串-烤	鄉村粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔	認證蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐+海芽	水果		806
15	二	香菇肉絲 油飯 糯米+白米+香菇+豬肉	炸無骨香雞排 雞排-炸	五彩玉米豬肉 絞肉+玉米+蔬菜-炒	蝦米扁蒲 扁蒲+蝦米+蔬菜-煮	認證蔬菜	白菜肉絲湯 白菜+豬肉+蔬菜	點心		806
16	三	白飯 白米	瓜仔蒸肉餅 絞肉+蔬菜+碎瓜	醬燒百頁雞 雞肉+百頁-煮	鮮菇結菜 結頭菜+香菇+蔬菜-煮	認證蔬菜	紅豆芋圓 綜合圓+紅豆			794
17	四	燕麥飯	冰糖翅腿 翅小腿X2-油	洋芋海鮮 馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+魷魚條-煮	培根高麗 高麗菜+培根-炒	有機蔬菜	昆布玉米湯 海帶+玉米			813

2019年 2月 ~ 新年快樂 !!!

11	一	沙茶肉絲 炒麵 豬肉+麵+紅蘿蔔+高麗菜	烤雞排 雞排-烤	肉燥福州丸 福州丸X1+絞肉+豆干+蔬菜-煮	南瓜白菜 大白菜+南瓜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 雞蛋+玉米+紅蘿蔔	水果		801
12	二	白飯 白米	薑燒肉片 豬肉+洋蔥+金針菇+蔥段-煮	烤雞腿 雞腿-烤	肉茸冬瓜 冬瓜+絞肉-煮	認證蔬菜	味噌菇菇湯 味噌+豆腐+海帶芽	點心		796
13	三	玉米飯 白米	安東燉雞 雞肉+冬粉+洋芋+紅蘿蔔+蔥-煮	炸柳葉魚X2 柳葉魚X2-炸	炒花椰菜 花椰菜+蔬菜-炒	認證蔬菜	綠豆沙醇奶 綠豆+奶粉			796
14	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	蠔油雙菇肉柳 豬柳+金針菇+香菇-煮	雞肉捲 雞肉捲-烤	花生海結 蘿蔔+海帶結+花生-煮	有機蔬菜	麵線羹湯 麵線+紅蘿蔔+木耳			801
15	五	紫米飯 白米+紫米	日式雞肉丼 雞肉+洋蔥+蔥+香菇-煮	八寶干丁豬肉 絞肉+豆干+豆腐+青豆+洋蔥+玉米粒-油	奶香脆薯 洋芋+乾蔥-煮	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	水果		770
18	一	青醬野蕈 義大利麵 麵+鮮菇+青醬	叉燒肉排 豬肉-煎	雞肉黃瓜 黃瓜+雞肉-煮	蝦仁炒蛋 雞蛋+洋蔥+蝦仁+玉米-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果		796
19	二	紅藜飯 白米+紅藜	蜂蜜咖哩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	蔥爆香干肉絲 豆干+豬肉+洋蔥+蔥段-炒	炒高麗菜 高麗菜+蔬菜-炒	認證蔬菜	元宵湯圓 湯圓+米粉+白菜	點心		800
20	三	燕麥飯 白米+燕麥	蒜泥白肉 肉片+洋蔥+綠豆芽+小黃瓜-煮	香鬆花枝丸 花枝丸X2+海苔香鬆-燒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-炒	認證蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁			795
21	四	白飯 白米	甜雞醬雞米花 雞肉+甜雞醬-燒	味增關東煮 貢丸+米血糕+魚卵捲+蘿蔔-煮	金沙玉米 鹹蛋黃+豆仁+玉米-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包			796
22	五	小米飯 白米+小米	紅燒冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜+紅蘿蔔+蔥-煮	蜜汁魚排 魚排-燒	螞蟻上樹 冬粉+絞肉+高麗菜+木耳-炒	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果		800
23	六	五穀飯 白米+五穀米	檸檬雞翅 雞翅-烤	豆腐煨豬肉 豆腐+絞肉+蕃茄-燉	芹香豆芽 黃豆芽+西洋菜+海芽-煮	認證蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排			770
25	一	胚芽飯 白米+胚芽飯	泰式打拋肉片 肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔	炸麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	開陽蒲瓜 扁蒲+蝦米-煮	認證蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+白菜+豬肉	水果		801
26	二	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+彩椒+蔥-煮	紅燒獅子頭 大白菜+獅子頭X1+冬粉+蔬菜-煮	結頭四季 結頭菜+四季豆+蔬菜-煮	有機蔬菜	芋香西米露 西谷米+芋頭	點心		796
27	三	三杯 肉絲炒飯 白米+肉絲+蔬菜	醬燒豬排 豬排-油	蘿蔔雞肉 蘿蔔+雞肉-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥	認證蔬菜	高山金針湯 金針菇+雞蛋			796

\*\*\*本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用\*\*\*  
核果類是健康的年節食品，屬於優質的油脂類，但熱量高，所以不宜攝取過量！